



Ausgabe Okt 2016

# Perpedes



Am Leuchtturm *Bundhäuser Spitze* Moorwerder

**Bahnhofstr. 36**

**24937 Flensburg**

**☎ 0461 - 28 511**

**🖨 0461 - 48 085 58**

**✉ copleftaden@t-online.de**

**Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr**

**Sa 10.00-13.00 Uhr**

**Munketoft 5**

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kopien</b>             | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Plakate</b>       |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Drucke</b>             | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Poster</b>        |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Bindungen</b>          | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Fotoleinwände</b> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Diplomarbeiten</b>     | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Pläne</b>         |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Digitalisieren</b>     | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Werbung</b>       |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Broschüren</b>         | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Flyer</b>         |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Vereinshefte</b>       | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Visitenkarten</b> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Laminierungen</b>      | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Layout</b>        |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Folienbeschriftung</b> | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Bürobedarf</b>    |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Stempel</b>            | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Papier</b>        |

**1000er Copy/Print Karte  
35.-€ für Studenten**

Find me on  
**facebook**  
www.facebook.com/Copyleftaden

## Ein Wort zuvor:

Zunächst zum Titelbild:

Das Foto zeigt die Lauftreffler, welche am Lauf über die Köhlbrandbrücke 2016 teilgenommen haben. Nach dem Lauf haben wir noch einen Ausflug in den Südosten von Hamburg gemacht. An dem Punkt wo der Leuchtturm steht, teilt sich die Elbe von Südosten kommend in Norder- und Süderelbe.

Wieder geht die Laufsaison langsam in die Winterzeit. Etwas Ruhe und Erholung sind für den Körper und Geist angesagt. Die gemütlichen Vorweihnachtswochen stehen jetzt an, aber auch die Vorbereitung unseres Adventlaufes. Ich wünsche mir und freue mich auf eure Unterstützung bei unserem Abschlussfinale in diesem Jahr.

Eines ist sicher: Bald steht der Silversterlauf in Oeversee und die Winterlaufserie in Dreisdorf wieder an.

Allen Mitgliedern jetzt schon eine schöne und erholsame dunkle Jahreszeit.

Euer Sportwart



Wolfgang Köpp

**WILLKOMMEN IN DER  
JUGENDHERBERGE FLENSBURG**

Infos und Buchung: [flensburg.jugendherberge.de](http://flensburg.jugendherberge.de) oder Tel. 0461 37742



*Gemeinschaft erleben*  
jugendherberge.de 

# Laufen macht glücklich

Webdesign von Julia Vicentini auch.

## Moin Moin!

Als Dipl. Medieninformatikerin mit viel Erfahrung und Leidenschaft für Webdesign und -Programmierung, entwickle ich professionelle, schöne, mobil-freundliche Homepages und Web Apps zu fairen Preisen.

## Webdesign benötigt?

**(0461) 31 55 79 44**

[www.vicentini-webdesign.de](http://www.vicentini-webdesign.de)

**Julia Vicentini**

Webdesign & Webdevelopment



© Foto: Joshua Sortino

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| EIN WORT ZUVOR.....                                   | 3  |
| NEUES VOM VORSTAND: .....                             | 7  |
| PROJEKT FLENSBURG-MARATHON .....                      | 8  |
| ONLINE-ANMELDUNGEN FÜR DEN 1. FLENSBURGER LT .....    | 10 |
| JUDGEMENT DAY IN ECKENRÖRDE.....                      | 11 |
| HOLLERMAN-TRIATLON IN FREIENWILL.....                 | 15 |
| KEINE ANGST VORM INTERVALLTRAINING .....              | 18 |
| GEKTINGER-BIRK-LAUF 2016 .....                        | 20 |
| UNSER CLUBSHIRT GEHT AUF WELTREISE .....              | 23 |
| WENN ENGEL WATTWANDERN: NACH OLAND UND LANGENEß ..... | 29 |
| HAFENTAGELAUF IN HUSUM .....                          | 32 |
| RUND UMS RATUMBECKEN... ..                            | 34 |
| KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF .....                            | 35 |
| REMSCHIED-MARATHON .....                              | 37 |
| JAHRESPLANUNG UND LEDIMO .....                        | 43 |
| BAUCH BEINE PO MIT KAROLA.....                        | 44 |
| ADVENTLAUF.....                                       | 45 |
| PUNSCHTOUR .....                                      | 46 |
| WEIHNACHSTFEIER.....                                  | 47 |
| ERSTE-HILF-KURS.....                                  | 48 |
| CLUBSHIRTS .....                                      | 49 |
| WANDERTERMINE.....                                    | 51 |
| MENSCH BEWEG DICH .....                               | 53 |
| IMPRESSUM.....  | 54 |
| .....   |    |



# Ausgezeichnet!

Bestnote für unsere Beratungsqualität.



## Neues vom Vorstand:

Liebe Mitglieder!

Neulich wurde ich von einem Menschen in kränkender Absicht als "Vereinsmeier" bezeichnet. Ich habe ihn ohne Reaktion stehen lassen, weil ich es durch die vielen Glückshormone, die ich beim Training und Wettkampf bekommen, gewohnt bin, positiv durchs Leben zu gehen. Und dann habe ich überlegt, dass es positiv ist, seit 2007 im Flensburger Lauftreff zu sein und diesen seit 2012 als 1. Vorsitzender zu lenken. Warum? Weil gerade die vielen gemeinsamen Veranstaltungen in diesem Jahr, wie Helferfrühstück, Mitgliederversammlung, Sommerfest, Fahrradtour auf Föhr, Wattwanderung zu den Halligen Oland und Langeness, der 6. Köhlbrandbrückenlauf und der 16. Röntgenlauf in Remscheid mir bewusst gemacht haben, was für engagierte Vorstandsmitglieder ich habe und welche Vielfalt an Mitgliedern wir in unserer Gemeinschaft haben, die unsere Angebote wahrnehmen! Und gegen den allgemeinen Trend steigt die Mitgliederzahl stetig an. Deshalb notiert Euch die Termine für 2017 in euren Kalendern, wenn ihr in der dunklen Jahreszeit gemütlich zu Hause sitzt. Insbesondere mehr Beteiligung bei der Mitgliederversammlung in der Jugendherberge würde mich freuen: das ist aber Vereinsmeierei pur...

Auch von mir eine genussvolle Advents- und Weihnachtszeit für Euch und eure Lieben.

Euer 1.Vereinsmeier

Andreas Bundels.



**Neue Mitglieder:** Arne Drews, Romeo Portillo und Familie, Andrea Heuckeroth, Jessica Rodriguez, Jürgen Uwe Maßheimer, Stefafanie Dibbern, Frederik Mecking und Gyde Eichner.



## **Projekt Flensburg Marathon - 1. Flensburg liebt dich Marathon**

Die Entstehung eines neuen Marathons in Flensburg

In Verbindung mit dem diesjährigen Südenseelauf in Sörup sah ich zufällig einen Laufzettel worauf stand: „Flensburg Marathon 2017?“ Hier wurde kurz die Idee zu einem Wiederbeleben und Neuanfang der Veranstaltung beschrieben. Der Initiator hinter dem Zettel war Stefan Riedel vom SV Freie Waldorfschule Flensburg. Bekannt ist er von vielen Volksläufen, wo er immer mit einem Tuch auf dem Kopf läuft.

Es ging zunächst nur um einem Termin, der zeigen sollte, ob es überhaupt für diese Art von Veranstaltung Interesse gibt. Dies war Mitte Juli. Ebenfalls konnten Interessierte sich per Mail melden. Ich fand die Idee interessant (ich hatte selbst die Idee zu etwas ähnlichem), weshalb ich kurz eine kleine Analyse machte. Diese sollte zeigen, ob es überhaupt einen „Markt“ für dieses Angebot geben könnte. Als Ergebnis kam ein „ja“ heraus. Ein Grund dazu ist auch, dass es kaum ähnliche Angebote hier in der Region gibt (nur in Aabenraa, Husum und Kiel), außerdem gab es auch verschiedene offene Termine für die Veranstaltung. Als kleinen Bonus haben wir in Flensburg auch die Nähe zu Dänemark, der zusammen mit dem Grenzhandel als Vorteil zählt. Das kann eine größere „Kundengruppe“ anlocken (dies gilt übrigens auch für den Adventslauf!).

Als es sich abzeichnete, dass es auch verschiedene interessierte Helfer geben würde, wurde das Projekt Flensburg Marathon angefangen. Somit arbeitet seit Ende August eine kleine Gruppe von etwa 5 – 15 Personen jetzt an der Verwirklichung. Es ist eine nicht ganz einfache Aufgabe, da alles von Anfang an gemacht werden muss. Zum Glück gibt es von verschiedenen Seiten Hilfe. So wie es derzeit aussieht, wird es ein kleines Volksfest am 4. Juni 2017 werden, wenn der erste Flensburg liebt dich Marathon gestartet wird. Unterstützt wird die Veranstaltung jetzt schon durch einige Flensburger Unternehmen, sowie die Stadt Flensburg. Vom Lauftreff sind wir mittlerweile 3 Teilnehmer im Orga-Team. Die Veranstaltung geht auch unter dem Motto: „von Läufern für Läufer“ und soll auch ein Aushängeschild für Flensburg sein. Über Teilnehmer oder weitere Helfer vom Lauftreff würden wir uns im Orga-Team sehr freuen!

Für weitere Informationen stehe ich, Henning, und Stefan Riedel (Mail: kontakt@flensburg-marathon.de ) gerne bereit.

Fakten: 1. Flensburg liebt dich Marathon soll eine wiederkehrende Veranstaltung von Läufern für Läufer werden, die jedes Jahr zu Pfingsten stattfindet.

Es werden 2017 folgende Strecken angeboten: Halbmarathon (21,1km), Marathon (42,2km) und Staffelmarahton (42,2km)

Weitere Informationen zum Lauf: [flensburg-marathon.de](http://flensburg-marathon.de) oder auf Facebook: Flensburg Marathon



#flensburgliebt dich

1. Flensburg liebt dich

**MARATHON**

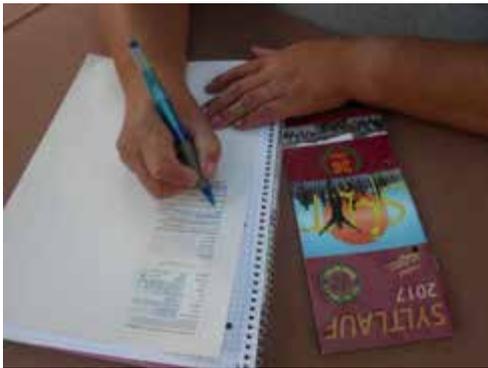
**3**  
LÄUFE  
Marathon  
Halbmarathon  
Staffelmarahton

**SONNTAG**  
**4. Juni 2017**

[www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)

**nördlich • maritim • ökologisch**

## Online-Anmeldungen für den "1.Flensburger LT"



Mit meinem Tipp wende ich mich an unsere zahlreichen Neumitglieder, die an den unterschiedlichsten Laufveranstaltungen- teilweise weltweit- teilnehmen und dort unsere blau-weißen Vereinsfarben vertreten.

Ich möchte bei euch auf keinen Fall wie ein Polizist oder Oberlehrer ankommen, sondern euch bitten, euch so wie oben anzumelden:

### **"1.Flensburger LT" (ohne Leerschritt zwischen 1. und F... und LT groß.**

Diese Form wurde mit Einführung der Online-Anmeldung beschlossen und erleichtert insbesondere unserem Sportwart & "Chef-Redakteur" unserer Vereinszeitung "Per Pedes" die Suche nach euch. Aber auch alle anderen, die mit euch regelmäßig dienstags und freitags vom Stadion aus trainieren, können eure Zielzeit leichter finden. Außerdem ist unser Vereinsvorstand eher traditionell und deshalb um ein ordentliches Erscheinungsbild in der Öffentlichkeit und Zusammengehörigkeit bemüht, was sich beispielsweise in unseren modernen Trikots wiederspielt- aber auch der richtigen Schreibweise der Online-Anmeldung.

Bei "Sport Timing Gierke Kultscher" (kurz: STGK), die auch bei unserem Adventlauf die Zeit messen, ist die Auswahl voreingestellt, d.h. ihr könnt nur "1. Flensburger Lauftreff" anklicken, aber beispielsweise bei "Mika-Timing"" oder "davengo" müsst ihr den Vereinsnamen selber eintragen.

Und ich habe in letzter Zeit sehr kreative Einträge von euch gelesen:

**"1.Flensburger Lauftreff von 1985 e.V."**

**"1.Flensburger Lt"**

**"1. Fl. Lauftreff"**

Ich weiß, dass könnt ihr besser!

Also denkt bitte daran, wenn ihr euch wieder online anmeldet

Andreas Bundels



## Judgement Day

Bericht vom Staffelmaraathon in Eckernförde von Gunna Jöhnk

Nun war es soweit. Ich stand wieder an der Startlinie. 352 Tage hatte ich mich genau auf diesen Moment fokussiert, hatte jede freie Minute trainiert. Nur noch wenige Augenblicke bis zum Startschuss. Ich versuchte mich nicht von den anderen Läufern ablenken zu lassen, sondern schaute lieber auf die Zuschauer. Mein Blick fiel dabei auf einen Mann mittleren Alters, der mir direkt in die Augen schaute. Wie gebannt schaute ich zurück, zu groß meine Überraschung, ihn hier zu sehen. Die Nickelbrille, die Halbglatze, die nach unten hin in schulterlange Haare ausliefen, der Wollpulli, als das kam mir bekannt vor. Langsam hob er seine Hand, zeigte mit zwei Fingern auf seine Augen, dann mit dem Zeigefinger auf mich. Ich verstand seine Geste sofort, hätte mir aber gewünscht, dass mein Bewährungshelfer mich irgendwie versucht aufzubauen, anstatt mir zu zeigen, dass ich heute besonders im Fokus stand.

Vor drei Wochen hatte man mich aus der U-Haft entlassen, mit einer 2 jährigen Bewährungsstrafe. Dass ich so lange in U-Haft saß, lag an Erna, der rüstigen Rentnerin, die ich im letzten Jahr vergeblich versucht hatte, nun sagen wir, einzuholen. Kurz vor dem Gerichtstermin stürzte sie beim

Köhlbrandbrückenlauf mit ihrem Rollator, als ihr bei der Abfahrt das Bremsseil ihres Rollators riss und sie ungebremst mit 65km/h in die für die kleinen Kinder aufgebaute Hüpfburg fuhr. Der folgende Krankenhausaufenthalt und die Reha zogen sich dann wie Kaugummi unter einem Tanzschuh, so dass ich eben doch länger, als von meinem Anwalt geplant, in Haft blieb.

Der Startschuss riss mich aus meinen Gedanken und sofort hatte ich ein Déjà-vu. Schon wieder Letzter noch vor der ersten Kurve! Noch schlimmer allerdings war der Umstand, dass mein Körper unbedingt nach dieser ersten Kurve weiter nach links abbiegen wollte, sozusagen wieder Richtung Ziel. Die Konditionierung meines Trainings im Innenhof der Haftanstalt, wo ich für 15 km 87 Runden links herum laufen musste, machte sich stark bemerkbar. Mit äußerster Willenskraft zwang ich meinen 90kg schweren und muskelbepackten Alabasterkörper in die Rechtskurve. Prompt folgte das Gefühl, ich wäre beim Astronautentraining und man setzte mich 6g an Beschleunigung aus. Die Kameraden vom Lauftreff deuteten meine dabei nach hinten flatterten Wangen allerdings als Grinsen und klatschten Beifall. Als die Beschleunigungskräfte nachließen und ich mich gerade noch beherrschen konnte, mein Frühstück nicht als Astronautennahrung wieder der Umwelt zuzufügen, sah ich, wie die anderen Läufer schon wieder weit vor mir waren. Nun gut, den Blick meines Bewährungshelfers im Rücken spürend ließ ich mir nichts anmerken und setzte einfach meinen Weg fort, vorbei am Wasser, das erste Mal den Berg hinauf. Wie beim ersten Mal, wurde ich wieder fast an der

gleichen Stelle von den ersten schnellen Läufern der Staffeln beim Eintritt in den Waldweg überholt. Wieder kam ich mir so fehl am Platz vor, wie Günther Oetinger als Dozent als Dozent bei einem Englischkurs!

Als ich am Ende der ersten Runde, immer noch Letzter, wieder durch die jubelnden Menschen lief, erblickte ich Judith, die mit den Augen rollte und in ein Snickers biss, ganz Getreu dem Motto „Wenn´s mal wieder länger dauert!“ Eine Zeit lang lief trotzdem alles nach Plan, bis mir am Ende der dritten Runde jemand ein Messer in die Seite rammte. Ich dachte sofort an Eddi, der mir noch in der U-Haft Rache geschworen hatte. Eddi war nicht der Klügste, hatte aber Arme wie Schiffspoller. Er hatte sich für den Bingo-Abend selber seine Bingokarten gemacht, mit seinen Glückszahlen. Und so wartete er bei dem Hauptgewinn vergeblich 18 Runden lang auf die 91, bevor ich die Schlachterplatte gewann. Aber als ich weder eine Eintrittswunde, noch Blut an meinem Shirt erkennen konnte, atmete ich erleichtert durch, d.h. ich versuchte es, soweit es die Seitenstiche zuließen.

Dann stand das letzte Mal die Steigung vor mir. Mühsam schleppte ich mich hoch, meine Kräfte schwanden. Verschwommen nahm ich eine Gestalt am Wegesrand wahr, die ein Schild hoch hielt. Vielleicht ein paar aufmunternde Worte? So etwas wie „Du schaffst das, nur noch 3 km!“ Ich versuchte die Worte zu lesen und erkannte aber nur den Aufruf „Erschlaffet!“ Ich wunderte mich etwas, da ich diesem Aufruf schon vor drei Kilometern nachgekommen war, auch ohne Aufforderung. Aber als ich näher kam, erkannte ich das wahre Ausmaß. „Erwachtet!“ stand auf der Zeitschrift. Gut, der Mann meinte dies bestimmt in einer spirituellen Form, doch ich nahm es noch einmal als Ansporn und holte das letzte aus mir raus, in diesem Fall also die letzte Packung Energiegel aus meiner Hosentasche.

Zwar hatte mein MP3 Player auf dem letzten Kilometer einen Defekt und spielt immer wieder die Textzeile „Immer wenn es Zeit wird zu gehen, verpass ich den Moment und bleibe stehen“ in Dauerschleife, aber davon ließ ich mich jetzt nicht mehr aufhalten. In der Pause, in der der Player wieder auf den Anfang der Zeile sprang, sang ich einfach mit „mein Kopf sagt gehen, mein Herz bleibt stehen!“ weiter, auch wenn das die Läufer neben mir ziemlich irritierte. Und irgendwie schaffte ich es mit meiner Bestzeit für einen halben Marathon ins Ziel.

Tja, und wenn ihr euch nun fragt, wo wache ich diesmal an welcher Stelle auf, so sind es diesmal die Gedanken, die ich während des Laufes hatte, wie und was ich in die Geschichte einbauen könnte. Und so könnt ihr sehen, was mir so alles durch den Kopf ging, also genau das Gegenteil von dem was die meisten sagen, dass Laufen den Kopf frei macht. Allerdings hat mich dies auch ein bisschen beim Laufen abgelenkt. Judith legte eine noch bessere Zeit hin,

trotzdem wurden wir wieder „nur“ 5. Aber das war nicht weiter schlimm, denn an diesem Tag hatten ganz andere mit ihren Leistungen gegläntzt.

Wolfgang konnte und wollte zuerst nicht laufen, da er wider Erwarten doch kein Partner für den Duomarathon hatte. Helmut sprang kurzerhand ein und lief mit Wolfgang als Team. Wolfgang biss sich trotz starker Schmerzen bis zum Ende durch und Helmut lief einfach mal aus dem Nichts einen Halben.

Heiko hatte sich kurz vorher verletzt, weswegen auch Ute einen neuen Partner benötigte. Tesfagaber lief wie wir ihn vom Training her kannten eine super Zeit und zusammen schafften es die beiden auf einen hervorragenden 2. Platz.

Auch die Staffeln hatten viel Spaß und beim gemeinsamen Zieleinlauf war der Teamgedanke förmlich spürbar.

Wie auch im letzten Jahr, war es wieder eine richtig schöne Veranstaltung.

Vielleicht können wir uns im nächsten Jahr auch noch ein bisschen abstimmen und uns so ein kleines Buffet erstellen?

Nicht zu vergessen, auch ein Dankeschön an die Organisatoren aus unserem Verein, die unter vielen anderen Sachen auch wieder dafür gesorgt haben, dass wir ein (Zelt-)Dach über den Kopf hatten.

Somit endet auch die Geschichte von Erna und mir.

Vielen Dank fürs Lesen!

*Gunna :-)*

PS: Oh, noch eins, alle Handlungen und Personen in dieser Geschichte, mit Ausnahme der Vereinskameraden/innen, sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind daher rein zufällig.

Die Gestalt der Rentnerin Erna ist geschützt und darf trotzdem von anderen in ihren Geschichten verwendet werden, falls jemand etwas Gutes einfällt.



WENN DU  
STATT MIT  
DEM HIER



IMMER  
MIT DEM  
GESPIELT  
HAST.

Dann bist du richtig bei uns! Mach eine **Ausbildung im Bereich Elektrotechnik/Informatik** bei Bilfinger GreyLogix. Wir suchen junge, motivierte Schulabgänger mit Stärken in Mathe und Physik. Bei uns hast du Chancen auf einen Beruf mit Perspektive und gutem Verdienst.

Ist der Funke übergesprungen?  
Dann bewirb dich jetzt unter:

[www.greylogix.de/karriere](http://www.greylogix.de/karriere)  
[bewerbung.greylogix@bilfinger.com](mailto:bewerbung.greylogix@bilfinger.com)



GREYLOGIX

BILFINGER

## HollerMan-Triathlon in Freienwill

Beim sommerlichen Grillen vom Laufftreff ist eine neue sportliche Idee "geboren". Angelika, Armin, Erik und ich werden beim 10. HollerMan-Triathlon 2016 dabei sein!

Was heißt es schon, die Distanz 230m schwimmen/10,6 Rad/2,8 km laufen zu absolvieren? Das kann doch gar nicht so schwierig sein....;-). Dann kam doch eine kleine Randbemerkung von mir, der alten Triathlon-Omi, da ich dort zum 10. Mal die Strecke 575m schwimmen/22,3 km Rad/7,0 km mit Begeisterung durchziehen wollte und schon viele Erfahrungen sammeln konnte. "Der Puls steigt einem so hoch, dass du nicht mehr weißt, ob dein Herz gleich aus dem Hemd springt und die Beine fühlen sich nach dem Schwimmen und Radeln wie Betonklötze an....". Angelika und Armin fanden meine Erzählungen total spannend und meldeten sich hoch motiviert beim Hollerman an. Erik hatte sein Debüt vor 3 Jahren und war noch sehr zögerlich mit der Anmeldung, da er im kalten See nicht gerne schwimmen wollte. Im Urlaub hatte Erik dann doch den Entschluss gefasst, dass er mit Angelika und Armin ein neues Abenteuer starten wollte....

Am 20. August war es dann soweit...Rund 170 Sportler/innen standen am Holler (Holmarksee) und wollten an diesem Event teilnehmen. Alle waren aufgeregt und die letzten Tipps wurden ausgetauscht. Angelika und Armin guckten sehr interessiert zu, was man so an seinem Rennradplatz treibt: Handtuch, Radschuhe, Helm, Brille, Startnummernband müssen genau platziert werden, damit man beim Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren keine unnötige Zeit verliert.



**KISSING**

*Kissing GmbH  
Hersteller von Medaillen,  
Orden, Pokalen sowie Pins...  
Werler Straße 6  
58706 Menden*

Tel. 0 23 73 / 93 71 - 0  
Fax 0 23 73 / 93 71 - 77  
info@kissing-menden.com

Sonderanfertigungen auf Anfrage!

**PREISGÜNSTIG UND  
IN BESTER QUALITÄT  
DIREKT AB WERK!**

- Sport-Medaillen
- Sonderanfertigungen
- Vereinsabzeichen
- Plaketten
- Pokale

Produktinformationen und Prospektanforderung unter: [www.kissing-medailles.com](http://www.kissing-medailles.com)

Das Wasser im Holmarksee hatte sich für die Schwimmetappe angenehm erwärmt und auf den anschließenden Radfahr- und Laufstrecken durch Freienwill fühlten sich die Aktiven bei trockenem Wetter und milden Temperaturen augenscheinlich wohl. 65 Einzelstarter und 38 Staffeln wurden bereits am Seeufer, später am Streckenrand und schließlich an den Wechselzonen von einer großen Zuschauerzahl angefeuert. Im Ziel erhielten wir alle glücklich und zufrieden gegen Abgabe der Startnummer ein Getränk und 1 Wurst oder 1 Waffel. Wir waren uns alle einig: Klasse, wir haben es geschafft, es ist zwar anstrengend aber eine tolle neue Erfahrung :-)

Ab 19 Uhr trafen wir uns dann wieder am Holler, nachdem wir uns Zuhause kurz frisch gemacht hatten. Mit einer Medaille, Urkunde, einem Foto vom Zieleinlauf und kräftigem Applaus wurde die feierliche Siegerehrung vorgenommen. Angelika, Erik und ich landeten auf dem Treppchen, Armin hatte einen tollen 5. Platz erreicht. Eine Verlosung mit schönen Sachpreisen wurde vom Veranstalter auch noch organisiert, so dass sehr viele Sportler/innen mit einem zufriedenen Gesicht zur After-Holler-Party gehen konnten. Bei Live-Musik und Fackelschwimmen wurde noch im Zelt und davor bis in die Nacht hinein gefeiert.

Ein Highlight gab es noch für mich ganz persönlich :-) Als einzige Einzelstarterin wurde ich für 10 x Holler-Man-Triathlon-Teilnahme geehrt. Ich bekam dafür ein großes Badehandtuch überreicht. Eine sehr nette Idee!

Ein toller Tag ging zu Ende und wir vier waren rundum begeistert!!

Ute J.



Erik, Angelika, Armin und Ute



# **Keine Angst vorm Intervalltraining**

Mit ruhigen, langen Einheiten kann man sich als Läufer eine beachtliche Ausdauer antrainieren. Doch wenn man nicht nur ausdauernder, sondern schneller werden möchte, sind regelmäßige Belastungsspitzen gefragt. Die effektivste Methode ist ein Intervalltraining. In gewisser Weise erinnert es an einen Zahnarztbesuch: Obwohl man weiß, dass es einem hilft, hält sich die Vorfremde in Grenzen. Auch der Genuss währenddessen ist überschaubar. Erst danach fühlt man sich irgendwie erleichtert und besser - und zwar aus gutem Grund, denn die Vorteile eines Intervalltrainings sind zahlreich. Unter einem Intervalllauf versteht man das Wechselspiel aus schnellen und langsamen Passagen in festgelegten Abständen. Dabei wird eine festgelegte Distanz mehrmals hintereinander in einem bestimmten, möglichst gleichbleibend hohen Tempo bewältigt. Zwischen den einzelnen Belastungspassagen werden kurze Trab- oder Gehpausen eingestreut, in denen sich die Herzfrequenz wieder ein Stück weit beruhigen kann. Ehe der Puls in den Normalbereich absinkt, wird die nächste Spitze gesetzt. Als Reaktion auf die im Training gesetzten Reize wappnet sich der Körper, indem er seine „Systeme“ verbessert. Die erfreuliche Konsequenz ist ein Zugewinn an Tempo.

## **Alternativen zum Intervalltraining:**

### **Pyramidentraining:**

Wie der Name schon andeutet, nehmen die Belastungen beim Pyramidentraining zunächst kontinuierlich zu, um dann in gleichem Maße wieder abzunehmen. Eine Pyramideneinheit könnte beispielhaft wie folgt aussehen: 10 Minuten locker warmlaufen, 1 Minute schnell, 3 Minuten schnell, 5 Minuten schnell, 7 Minuten schnell, 5 Minuten schnell, 3 Minuten schnell, 1 Minute schnell, 10 Minuten locker auslaufen, dazwischen jeweils 2 Minuten traben. Eine solche Einheit dauert nicht einmal eine Stunde, trägt aber enorm zur Tempohärte bei.

### **Bergsprints:**

Nach einem lockeren Dauerlauf könnt ihr mit ein paar Sprints à 10 bis 20 Sekunden auf einer leichten Steigung einiges an Tempo herauskitzeln. Diese Trainingsform führt den Läufer schnell in den anaeroben Bereich und kräftigt zudem die Beinmuskulatur. Lauft mit etwa 80 - 90 Prozent eurer maximalen Geschwindigkeit die Steigung hoch. Zur Erholung trabt dann langsam wieder herunter, ehe das Spiel von vorne beginnt.

## Lauf-ABC - Das Alphabet für jeden Läufer

Ein Grundproblem vieler Langstreckler ist, dass sie laufen und laufen und laufen, dabei aber allzu oft trainingsbegleitende Maßnahmen vernachlässigen. Übungen wie das Lauf- und Sprung-ABC helfen, gewohnte Bewegungsmuster aufzubrechen. Damit betreibt ihr gleichzeitig immer auch Verletzungsprophylaxe. Das A und O beim Lauf- und Sprung-ABC ist die korrekte Bewegungskörperausführung. Keinen Sinn macht es, das Lauf-ABC nach einem langen Dauerlauf durchzuführen, weil die Muskulatur dann zu müde für diese schnellkräftigen Übungen ist. Optimal ist es, das Lauf - ABC nach einer kurzen Einlaufzeit dem eigentlichen Training voranzustellen. Optimal ist ein Untergrund aus Rasen. Viele Übungen können im Sommer auch barfuß durchgeführt werden, womit zugleich die Fußmuskulatur gekräftigt wird.

Peter Reichardt



**Fleischerei**  **Partyservice**  
**Jacob Clausen**  
Tradition schmeckt man...  
jährlich prämiert

Inhaber: **Dirk Hammann**  
Engelsbyer Einkaufszentrum  
Telefon 0461/63259

Ein „Muss“ für jede  
Feier, egal ob groß  
oder klein! Unser

**Party-Service**

[www.fleischerei-clausen.de](http://www.fleischerei-clausen.de) · [facebook.com/fleischerei.clausen](https://facebook.com/fleischerei.clausen)

## Birk-Lauf in Gelting 2016

Samstag 27.08.16, 18:00 Uhr. Das ist genau der richtige Zeitpunkt um mal wieder in Gelting zu verweilen und ein wenig um die Birk zu laufen. Zehn Meilen (ca.16,1km) hatte ich bisher ja auch noch nicht auf meiner Liste. Also nahm ich meine liebe Frau Kirsten mit und auch einen Neuzugang von unserem Club: Romeo Portillo mit Frau Paula und Baby Noah, Studierende aus Honduras. Romeo und seine Familie waren erst einen Tag zuvor bei uns im Stadion zum „schnuppern“ erschienen, sie wohnen aber schon ein paar Jahr in Old Germany. Da Romeo mitbekam, dass wir am Samstag an einem Lauf teilnehmen wollten, fragte er ob er nicht auch mitkommen könne. Selbstverständlich!! So schnell haben wir noch nie einen Läufer für den Wettkampf fit gemacht. Schon mal ein toller Erfolg für den engagierten Sportwart ;-)).

Zurück zum Lauf: Sonniges Wetter, kaum Wind. Beste Verhältnisse für einen schönen Lauf in ursprünglicher Naturlandschaft.

Start ist war an der Sport halle vom MTV Gelting. Zunächst geht es aus dem Ort raus in Richtung Goldhöft. Von dort weiter auch schmalen Asphaltstraßen weiter in Richtung Nieby. Unterwegs waren auch Zuschauer, die uns anfeuerten. Nicht so viel wie zum Marathon in Hamburg, aber wir sind ja auch hier im hohen Norden, kurz vor Nirgendwo. Am Ortsausgang in Nieby ging es links ab auch Feldwegen Richtung altem Bundeswehrstandort, wo demnächst mitten im Naturschutzgebiet Nobel-Feriendomizile gebaut werden.

Weiter liefen wir dann auf einem mit hohem Schilf bewachsenem Trampelpfad, dann quer über eine Weide mit Rindern. Die Rinderherden pflegen dort die Birk.

Am Ostdeich der Birk angekommen, liefen wir oben auf dem Deich auf dem beliebten Wanderweg um die Birk herum Immer die Schönheit der Natur und die Ostsee im Blick. An der Hütte der Vogelschützer gab es etwas gegen den Durst und weiter ging es . An der Mühle Charlotte vorbei, wieder nach Goldhöft. In Goldhöft nochmal rechts ab nach Grahlenstein, ab durch den Wald Nordschau und dann nur noch zwei Kilometer zurück zu Sporthalle ins Ziel. Schöner Lauf, gute Zeit, nächstes Jahr wieder.

# Moin Moin

WOCHENZEITUNG



*... dat löppt!*

[www.moinmoin.de](http://www.moinmoin.de)

## Ergebnisse Birklauf 10 Meilen:

Finisher: 78

|            |                        |                       |          |
|------------|------------------------|-----------------------|----------|
| 2. Gesamt: | Tesfagaber Habtemriam, | 1. Männerhauptklasse, | 1:01:52, |
| 27.        | Heiko Adamski          | 8. M50                | 1:15:11  |
| 42.        | Romeo Portillo         | 2. M30                | 1:21:03  |
| 53.        | Wolfgang Köpp          | 2. M60                | 1:23:54  |
| 71.        | Dierk Morschhäuser     | 17. M50               | 1:30:04  |

Übrigens: Temuzgi Selomen stattet jetzt für den STV Sörup, ist ja auch näher an seinem Wohnort Steinbergkirche gelegen, siegte beim 5 Km – Lauf in 18:22 Min. Glückwunsch dazu von uns. Das ist selbstverständlich die Folge der guten Grundlagenausbildung bei uns im Verein 😊.



Romeo, Wolfgang, Tesfagaber und Heiko

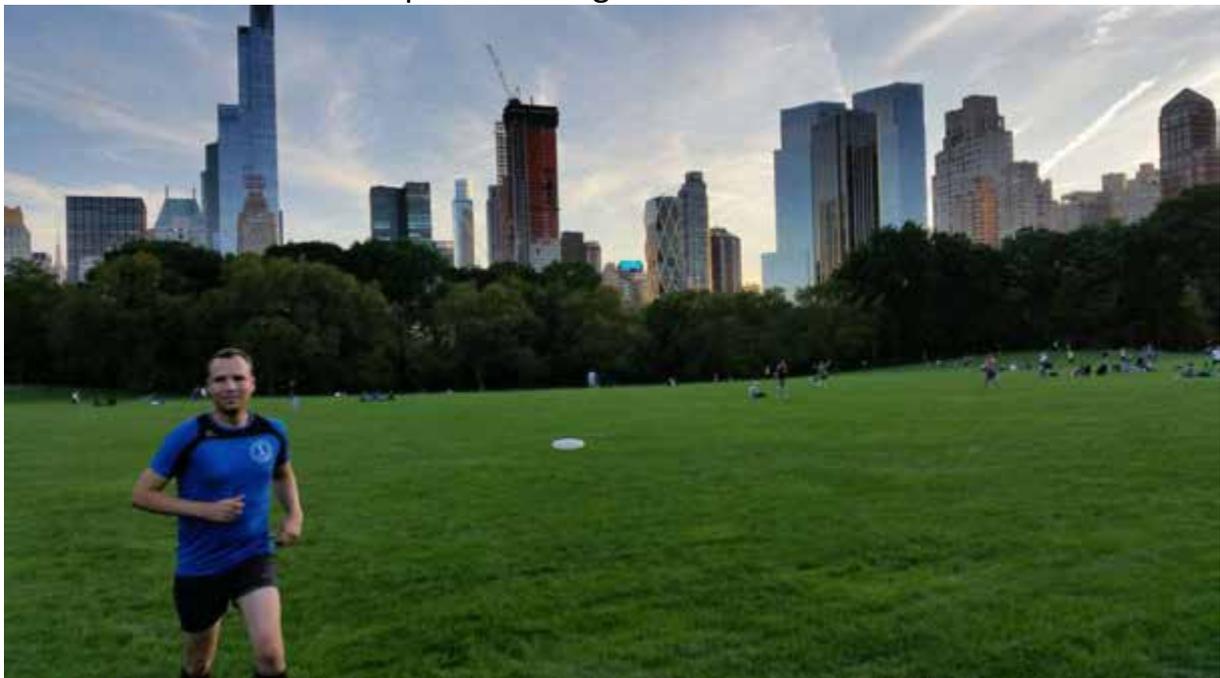
Bericht und Bild: W.Köpp

## Unser neues Clubshirt geht auf Weltreise:

Unsere Mitgliederinnen und Mitglieder haben selbst auf den weiten Urlaubsreisen ihr Clubshirt immer dabei, und können das auch durch schöne Fotos belegen.



Christoph vor dem **Weißes Haus** in Washington und in New York auf den Spuren des legendären Marathons



# Bringt Bewegung in Ihr Leben!

f Doppelherz auf facebook entdecken!  
facebook.com/Doppelherz



www.doppelherz.de

- 400 mg Magnesium als Beitrag für den normalen Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion
- Vitamin B<sub>1</sub> trägt zur normalen Herzfunktion bei
- Brausetabletten mit Zitronen-Grapefruit-Geschmack

- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Muskel-funktion
- Magnesium, Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> unterstützen den normalen Energiestoffwechsel
- Micro-Pellets mit Zitronen-Geschmack zur bequemen Einnahme – ideal für unterwegs

- Hochdosiert mit 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Magnesium trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei
- 2-Phasen Tabletten für die zügige und die „Langzeit“-Nährstofffreigabe

- 400 mg Magnesium und 300 mg Kalium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium unterstützt das normale Elektrolytgleichgewicht
- Zink als Beitrag für den normalen Knochenerhalt



Die Kraft der zwei Herzen.



**Michael im Lauffeßhirt  
650 km Radfahren  
am Inn, Isar u. Donau  
u. 30 km Bergwandern in Österreich im Sommer 2016**



**WAGNER**  
SCHUHE & ORTHOPÄDIE  
& MEHR ...

**Unser Service rund um Ihren Fuß ...**

- orthopädische Schuhanfertigung
- Einlagen nach Maßanfertigung
- Sporteinlagen
- orthopädische Schuhzurichtung
- Kompressionsstrümpfe
- Gelenkbandagen
- Schuhreparaturen
- modische Bequemenschuhe auch für lose Einlagen
- elektronische Fußdruckmessung
- zertifizierte Diabetesversorgung

Norderstraße 5 • 24939 Flensburg  
Tel. 0461-24873 • Fax 0461-140280  
info@orthopaedie-wagner.de  
www.orthopaedie-wagner.de



Bock auf neue Herausforderungen  
in der IT-Branche?

**Wir suchen kreative Köpfe!**

[www.mac-its/karriere.com](http://www.mac-its/karriere.com)

MAC ist der IT-Lösungsanbieter für Versandhandelssoftware im Multichannel-Umfeld. Zu unseren Kunden gehören u.a. Lee, Bike Discount, Liebeskind, Herrlicher, s.Oliver, GartenXXL, frontlineshop, Street One, Elégance, Dehner, Karstadt.de u.v.m.

**Wir sind immer auf der Suche nach neuen Talenten!**

Ganz gleich, ob du dich allgemein über die IT-Branche informieren möchtest oder ein Schulpraktikum in der IT-Branche anstrebst. Sprich uns an oder bewirb dich unter:

[jobs@mac-its.com](mailto:jobs@mac-its.com)

**mac**  
IT-SOLUTIONS

Karola war auf der Zugspitze



und Regina mit Heiko in Indien

# BKK Diakonie

Krankenkasse für soziale Berufe



[www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de)

Angelika und Armin liefen gemeinsam durch den Central-Park in New York:



und fuhren Fahrrad auf den Bermundas:



## **Wenn Engel wattwandern: ein Bericht von unserer Tour 2016 zu den Halligen Oland & Langeneß**

Was hatten wir in diesem Jahr bei dem langfristig geplanten Aktivitäten für tolles Wetter: beim Grillfest vor den Sommerferien, bei der Fahrradtour auf Föhr und auch bei der Wattwanderung. Erneut lud unser bewährter Wattführer Bernd F. Dummer uns auf eine Tour zu den Halligen Oland und Langeneß ein. Ich selber war 2013, 2015 und 2016 dabei. Rechtzeitig vor dem Termin lagen Programmablauf und Anmeldeliste vor dem Training im 1. Hilfe-raum aus. Auch auf unserer Homepage wurde auf die Tour hingewiesen. Aber erst durch gezielte Ansprache in den Nordic-Walking- und Laufgruppen füllte sich das Teilnehmerfeld. Und als uns am Samstag, 27.08. bereits morgens die Sonne am blauen Himmel über Schleswig-Holstein weckte, war klar: das wird einer der bis dahin seltenen Sommertage!

Karen und Jens Babbel, Sven-Hagen Kaiser, Michael Gödecke, Christoph Ipsen, Andre und Michael Jansen, Regina Adamsky, Stephanie und Peter Reichardt, Karola Sylle, Iris Schmidt und ich konnten sogar ausschlafen und frühstücken, denn wir trafen uns erst um 12.30 Uhr auf dem Parkplatz am Fährhafen Schlüttsiel (Tageskarte= günstige 2,00 €). Mit dem Shuttlebus ging es dann nach Dabebüll. Dann am Seedeich vorbei an den vielen bunten Sommerhütten und schließlich mit Bernd und seiner Grabegabel hinunter ins Watt. Auf der 6 Kilometer langen Strecke zur Hallig Oland erklärte Bernd uns wieder Flora und Fauna. Auf Oland nutzten viele Wanderer die Zeit für einen kurzen Abstecher ins Gasthaus „Kiek in“. Regina, Sven-Hagen, Iris und ich blieben auf einer Bank am Ausstieg aus dem Watt und ließen uns den Inhalt unserer Rucksäcke schmecken. Das war die bessere Entscheidung, denn im Gasthaus war das Personal mit den vielen Besuchern heillos überfordert. Dann ging es weitere 5 Kilometer durch das Watt und wir hörten, wie Ebbe und Flut entstehen. Gegen 17:30 Uhr waren wir auf der Hallig Langeneß. Das war gut, denn das letzte Stück war sehr rutschig und unwegsam. Mit dem Hallig-Express ging es zur Kirche, die wir besichtigten und anschließend zum „Gasthaus Hilligenley“, wo kalte Getränke und ein reichhaltiges Grillbuffet ( 13,00 € nicht im Preis inbegriffen) auf uns warteten. Leider auch wieder der unfreundliche Kellner aus dem früheren Jugoslawien. Das Ablegen mit dem gecharterten Schiff verzögerte sich, so dass wir erst gegen 21:00 Uhr bei völliger Dunkelheit im



Fährhafen Schlüttsiel ankamen. Wir dankten unserem Wattführer mit einem Buchgeschenk und führen erschöpft aber glücklich dabei gewesen zu sein nach Hause. Alle waren sich einig: eine tolle Wattwanderung lag hinter uns!

Die Planung für 2017 läuft bereits: am selben Tag oder am letzten Samstag der Sommerferien (02.09.2017) und dann von/nach Amrum oder Föhr oder zu anderen interessanten Halligen- Bernd überlegt sich etwas für uns!

Andreas Bundels



[www.optikdurchblick.de](http://www.optikdurchblick.de)

# 1. Flensburger Sitztreff.



Genuss erleben. Flensburger Pilsener.

Gebraut mit Küstengerste aus Schleswig-Holstein.



## **„Einer für alle, alle für einen“ und vier mal am Bratwurstzelt vorbei**

30. CJ Schmidt Hafentagelauf 2016

In diesem Jahr hatten nur vier Musketiere vom Flensburger Lauffest den langen Weg zum Husumer Hafentagelauf geschafft. Auch in diesem Jahr galt, wie in der Vergangenheit schon, der Spruch: „einer für alle, alle für einen“. Wie gesagt, so getan. Nach dem Aufwärmen in der angenehmen Wärme waren wir bereit für den Jubiläumslauf. Denn genau in 2016 wurde der Hafentagelauf 30 Jahre alt.

Jeder lief so gut, wie sie oder er konnte, los. Unterwegs auf den kleinen und größeren Wegen gab es zum Glück auch etwas Wind, da die Strecke manchmal doch recht windstill und stickig sein kann. Die Strecke war die altbekannte mit Kopfsteinpflaster, Asphalt-, mehr oder weniger engen Kurven und den Durchlauf am Bratwurstzelt vorbei. Nur in diesem Jahr war der Geruch von Bratwurst nicht ganz so durchdringend, wie sonst. Zum Glück. Denn es gibt durchaus angenehmere Geruchskulissen für einen Lauf, als den von Bratwürsten. Wie in den vergangenen Jahren auch, wurden wir Läufer wieder gut angefeuert unterwegs. Besonders auf dem Marktplatz.

Erschöpft, aber zufrieden erreichten wir alle das Ziel. Nachdem wir uns erholt und erfrischt hatten, war es Zeit für das wichtigste an diesem Abend: ein Eis und etwas bummeln auf den Hafentag!

Vermutlich sind die vier Musketiere 2017 wieder dabei!

Ein Bericht von Henning

### **Ergebnisse vom 10km Hafentagelauf 2016 in Husum:**

Andrea Strecker, Zeit: 1:04.59, Platzierung gesamt 401 (Frauen W50: 19)

Birka Zinke, Zeit: 1:00:52, Platzierung gesamt 351 (Frauen: 18)

Helmut Harms, Zeit: 52:35, Platzierung gesamt 220 (Männer M65: 4)

Henning Nielsen, Zeit: 44:00, Platzierungen gesamt 64 (Männer M40: 5).

Fakten: Der Husumer Hafentagelauf findet jedes Jahr Anfang August statt.

Das Wetter am Lauftag: ca. 20 Grad, leicht bewölkt und leichter Wind.

Es gibt folgende Strecken: 2,66 km und 10 km

Weitere Informationen zum Lauf beim Veranstalter (auch bekannt von der Drelsdorfer Laufserie) : [www.lav-husum.de](http://www.lav-husum.de)

**Die vier Musketiere vom Laufftreff in Husum:**



Henning, Andrea, Helmut und Birga



## Der 9. „Run ums Rantumbecken“ auf Sylt – Sonne und Natur Pur und Schafe satt

### gelaufen von Andrea Strecker

Etwa 10 Kilometer lang ist der Lauf rund um das Sylter Naturschutzgebiet Rantumbecken. Gelaufen wird *ausschließlich auf Deichen*. Die Strecke bietet auf allen Abschnitten die wunderschönen Wasserwelten des Nationalparks Wattenmeer, der im Jahr 2009 zum UNESCO-Weltnaturerbe ernannt wurde. Wie in den vergangenen Jahren wurde auch in diesen Jahr wieder im Uhrzeigersinn gelaufen. Die Nord- und Westseite des Beckens verläuft über die teils unbefestigte Deichkrone auf Rasenpfaden, die je nach Wetter auch schlammig und rutschig sein können. Das wirkliche Highlight des Laufes, der lange Deich auf der Ostseite, der nach dem Getränkestand auf dem Deich beginnt, ist der krönende Abschluss des Laufes.

Bei schönem Wetter war der Lauf wirklich ein Genuss. Zum Schmunzeln brachten mich die vielen Schafe. Als hätten sie mit dem Tourismus Service (dem Organisator des Laufes) eine Absprache gehabt: Alle gingen wohlortiert, in Reih und Glied im Gänsemarsch *unterhalb* des Deichs, uns Läufern entgegen. Und die Schafe, die nicht marschierten lagen in sicherer Entfernung am Deich und schauten ziemlich gelangweilt auf das ganze Geschehen um sie herum. Was die sich wohl so gedacht haben bei dem Anblick der Sportler, die mit Anstrengung, ihren bunten Lauf-T-Shirts und roten Gesichtern an ihnen vorbei liefen?

Ein Wochenende auf Sylt, mit einem Lauf in solch einer wunderbaren Natur, ist wirklich ein unvergessliches Erlebnis. Und in dem tollen Restaurant des Dorfhotels ein solch riesiges Büffet zu bekommen ist Luxus pur! Typisch Sylt 😊.

### Infos zum Lauf:

Startgebühr: 19,00 € (Inkl. Frühstücksbuffet)

Startzeit: 10.00 Uhr, Rantum Hafen, jedes Jahr im September

Teilnehmerzahl : 150-200

Flache Strecke

## Köhlbrandbrückenlauf 2016

Tag der deutschen Einheit 2016 ein Feiertag zum Entspannen und Relaxen, aber nicht für die Mitglieder des 1. Flensburger Lauftreffs. Auch in diesem Jahr ging es für 14 Läuferinnen und Läufer von uns zum Köhlbrandbrückenlauf nach Hamburg. Auch wenn der Start erst um 12 Uhr sein sollte, wollten wir alle rechtzeitig vor Ort sein und sind somit schon morgens um 7:45 Uhr gestartet. In



Hamburg angekommen, musste erst einmal ein Parkplatz für uns alle gefunden werden. Unser Plan, möglichst dicht am Start zu stehen, wurde von der dortigen Polizei zunichte gemacht. Somit mussten wir wieder ein Stück zurück fahren. Nach der erfolgreichen Parkplatzsuche ging es dann direkt in den Startbereich um uns unsere Startunterlagen abzuholen. Kurz nach halb Zwölf gingen wir dann alle in Richtung Start. Wir waren alle etwas hibbelig und wollten los laufen. Doch wir mussten uns noch gedulden. Diese Zeitspanne nutze Peter um uns alle nochmal richtig zu motivieren und gab uns den Tipp „Teilt euch eure Kräfte ein, am Ende kommt noch ein Berg, denn ihr laufen müsst“. Alle nickten wir fleißig und hatten es aber auch gleich nach dem Startdurchlauf vergessen. Schließlich musste man, bevor man an das Ziel denken kann los laufen und die Strecke bis zum letzten Berg meistern. Auf der Strecke selbst wurde uns allen etwas geboten. Das Highlight war die Aussicht von der Köhlbrandbrücke. Zudem standen am höchsten Punkt der Brücke Dudelsackspieler, die sich extra für uns in ihre Schottenröcke geworfen hatten, deren Musik man schon hörte, bevor sie überhaupt in Sicht kamen. Nach der ersten Steigung ging es dann die Brücke wieder runter, in Richtung Wendepunkt, an dem es auch die Verpflegungsstelle gab. Kurz alle Kräfte

wieder sammeln und dann zurück über die Brücke in Richtung Ziel. Ist man oben auf der Brücke angekommen, genießt man nochmal die super Aussicht und denkt sich „Jippi, jetzt nur noch bergab und dann um die Kurve ins Ziel“. Tja, Pustekuchen. Erst kommt noch der von Peter erwähnte Berg, den ich natürlich auch vergessen hatte. Somit kommt man völlig fertig aber super glücklich ins Ziel und hofft auf seine anvisierte Zeit.

Im Ziel trafen wir uns alle dann wieder und tranken auf uns und unseren Lauf ein kleines alkoholfreies Bier.

### **Leuchfeuer Bunthäuser Spitze**



Nach dem Lauf und der verdienten Dusche im Duschtruck sind wir alle Klaus gefolgt. Der uns zum ehemaligen Leuchtturm „Bunthäuser Spitze“ in Moorwerder brachte und uns erklärte, warum es die Norder- und Süderelbe gibt. Informationen die unsere Allgemeinbildung ganz weit nach vorne gebracht haben.

Nach der kleinen Erkundungstour kehrten wir in das wohl coolste Restaurant „Schwereelos“ ein, in dem die Getränke und auch das Essen über eine Achterbahn zum Gast kommen. Aber damit nicht genug. Im „Schwereelos“ kommuniziert man direkt über einen Bildschirm mit der Küche. Zu dritt sitzt man dann vor diesem Bildschirm und guckt sich die Gerichte an, die man dann auch gleich bestellen kann. Und wenn das Essen dann kommt, leuchten nicht nur Kinderaugen, sondern auch die Augen von den ganz großen Jungs. Nach dem leckeren Essen und super viel Spaß stiegen wir alle wieder in unsere Autos und kehrten nach Hause zurück. Nochmal an dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön an Klaus, der das ganze Drumherum organisiert und ausgearbeitet hat.

### **Restaurant Schwerelos**



**Bericht: Karola Sylle**

## Hin und Zurück - Unsere Geschichte des Remscheidmarathons 2016

Mit leichtem Gepäck und voller Vorfreude machten wir uns zu fünft aus unserem schönen Norden auf in Richtung Süd-West nach Remscheid. Wir sollten einige Fußspuren im Matsch und Unmengen Schweißperlen hinterlassen, nahmen dafür aber viele schöne Erinnerungen und den Stolz eines Rontgenlauf-Marathon-Bezwingers mit nach Hause.

Mich traf das Glück der Teilnahme anfangs recht spontan. Es war noch ein Platz frei und so wurde ich gefragt, ob ich nicht mitkommen wolle. Nach kurzer Überlegung sagte ich zu. Und zwar, ebenso zu meiner eigenen Verwunderung, zur vollen Marathon Distanz. Wenn schon, denn schon. Als ich im Frühjahr beim Laufftreff begann war an derlei Vorhaben für mich überhaupt nicht zu denken. Nun war der Termin noch ein paar Monate hin und die sollten zum Training genutzt werden.



In Remscheid angekommen fuhren wir einige Stationen mit dem Auto an, wobei ich einen ernüchternden Eindruck des Auf und Ab der Landschaft bekam. Die Sache gab mir mit mal doch zu denken und ließ mich für einige Zeit verstummen. Unser erster Halt war die reich besuchte Sporthalle nahe des Startpunktes, wo wir unsere Unterlagen abholten. Hier konnten wir ebenfalls schon mal einen Blick auf die Medaillen werfen, welche uns den nächsten Tag erwarten sollten. Dank der Verkaufsmesse konnten wir noch die eine oder andere Lücke in unserem Laufequipment mit reduzierter Ware füllen. Peter ließ

seinen Charme spielen und bekam Geschenke von der Einen. Die Andere wollte jedoch seine Adresse haben; die Rechnung wird teuer.

Als nächstes ging es zu Ralfs Mutter, welche uns mit einem deftigen Sportleressen empfing. Das gut gemeinte Bier mussten wir leider mit dem Verweis auf unser morgiges Rennen ablehnen. Von ihrem Balkon aus konnten wir noch einen späten Sonnenuntergang mit Panoramablick über Remscheid auf uns wirken lassen. Wir waren wirklich da.

Anschließend bezogen wir unser Quartier in der örtlichen DRK Einsatzzentrale.



Der Raum mit drei Etagenbetten war wie für uns gemacht und rief in mir einen Stimmungsmix aus Jugendherberge und Grundwehrdienst hervor. Da sich das Zimmer des Nachts in ein Sägewerk verwandelte, gesellte sich jedoch noch etwas Anderes meinem Stimmungsmix hinzu. Vor Aufregung hätte ich wohl ohnehin nicht viel geschlafen.

Wir hatte Ralfs Freund Reiner, unserem DRK-Kontaktmann, abends zuvor noch besucht, um alles fürs morgige Frühstück abzusprechen. Hier begann also unser Tag des Marathons. Dem grauenden Morgen konnten wir bereits die Tendenz zur Sonne entnehmen und somit besserte sich meine Laune schlagartig. Gut gestärkt ging es per Chauffeur zum Startpunkt, wo wir leicht bekleidet, bei noch kühlen Temperaturen, die wunderbar warmen Sonnenstrahlen in uns aufsaugten. Nachdem wir von der Kommentatorenbühne sogar geistigen Beistand bekommen hatten ging es nun endlich los. Das Warten hatte ein Ende. Ein letztes Abklatschen in der Runde und dann taperten wir im Pulk der Masse los.

Nach der ersten Kurve macht der Lauf seinem Namen bereits alle Ehre, es ging bergauf. Aber nur bis zur nächsten Kurve dort ging es nämlich - wieder bergauf. Nach einer Wende ging es den Weg postwendend zurück durch die schöne Altstadt von Remscheid. Hier beschlossen Andreas und Ralf an den Rosen zu riechen, weshalb sich unsere Gruppe teilte. Wir ließen Remscheid hinter uns und bekamen bei strahlendem Sonnenschein einen wunderschönen Blick über das Bergische Land geboten. In der Folge ging es unzählige Male auf und ab. Durch Wiesen und durch Wälder. Das Tempo empfand ich dabei als angenehm und so glich der Lauf zunächst einem schönen Herbstspaziergang mit bunten



Wäldern in einer schönen Landschaft.

Das schien auch der rasende Reporter Peter Postillon so zu sehen und wurde trotz Strapazen nicht müde die vielen Eindrücke mit seiner Kamera einzufangen. Ob im Laufen oder Gehen, vorwärts oder rückwärts, sogar mit Trinkschlauch im Mund. Nichts entging seinem Objektiv. Zu Recht bekommt er mittlerweile Anfragen als privater Tempoläufer und Eventfotograf für renommierte Laufveranstaltungen. Trotz aller Vorbereitung und hartem Training bleibt es immer noch ein Marathon und so kam es,

dass um den 25ten Kilometer Wolfgang sich mit mir zusammen etwas absetzte. Die guten Verpflegungsstände alle fünf Kilometer gefielen uns sehr gut. Die freiwilligen Helfer scheuten keine Mühen und hatten es sogar geschafft warmen Eistee zu besorgen. Ein paar Sambatrommler hatten es dann doch geschafft uns kurzzeitig aus dem Laufrhythmus zu bringen, welchen wir alsbald wieder fanden. Die Horror-Serpentine stellte eine Art vorzeitiger End Boss dar und entsprach mehr einer Bergsteigertour als einem Lauf. Der Wald wurde im Folgenden schattiger und so langsam merkte ich meine Beine. Die größte

Zugbrücke Europas sorgte für ein weiteres Sight Seeing Event und war eine willkommene Abwechslung. Nichtsdestotrotz ließen die Kräfte nach und ich war froh, dass Wolfgang mich weiter mitzog. Nachdem ich mein Tief überwunden hatte, musste er jedoch seinerseits eine kleine Verschnaufpause einlegen. So machte ich mich im kontrollierten Dauerlauf an die letzten Kilometer im weiterhin stetigen Auf und Ab. Die Beine wurden schwerer und die in ihrer Form an Saunaliegen erinnernden Waldbänke stellten in sonniger Lage eine große Versuchung zum Verweilen dar. Da aber ständig Fußgänger vorbeikamen, die einem applaudierten und anfeuertem wollte ich mir die Blöße nicht geben.

Die letzten zwei Kilometer schienen die längsten zu sein. Mittlerweile sehnte man sich das Ziel herbei. Noch eine letzte Bergpassage über eine Lichtung und da lag er, der Zieleinlauf. Es war ein Schwimmbad in welches ich durch ein Loch im Zaun, das den Eindruck eines Eingangs für zahlungsunwillige Gäste machte, gelangte. Dort erwartete mich ein herzlicher Empfang. Selbst der neutrale Zuschauer wusste die Strapazen des Röntgenlaufs zu würdigen. Zum zurücklächeln und winken war noch genug Kraft dar, auch wenn ich froh war nun endlich stehen bleiben zu können. Juhu, geschafft!

Dass mein Bewegungsapparat recht versteift war, merkte ich beim Empfang der Medaille, die mir von einem kleinen Mädchen um die 5 Jahre überreicht



wurde. Sie hatte eine ihrem Alter entsprechende Größe und so durfte ich mich in die Hocke bemühen. Danach ließ ich mich auf einer Bank in der immer noch warmen Sonne nieder. Ich wartete nicht lang, um Wolfgang in Empfang zu nehmen. Reiner hatte sich bereits in seine DRK Jacke geworfen und uns mit warmen Sachen und Bier versorgt. Das nenne ich mal erste Hilfe. Gemeinsam warteten wir auf Peter, der als nächster ins Ziel einlief. Andreas hatte während seiner letzten Kilometer immer mal wieder sein Tempo verringert und einige Läufer motiviert, was denen

die nötige Kraft für den Endspurt gab. Eine junge Dame war darüber sehr glücklich und kam daher nach Ihrem Lauf nochmals dankend auf Andreas zu. Bei Überholen musste Andreas aber scheinbar einen Zettel mit einer wichtigen Telefonnummer verloren haben, diesen steckte die junge Dame ihm nämlich zu. Zumindest sah es für mich aus der Ferne danach aus.

Ralf war nach seinem Zieleinlauf noch dermaßen auf der Höhe, dass er sofort das Gelände ausfindig machte, welches gerade umzufallen drohte und dieses mit all seiner letzten Kraft festhielt. Dadurch konnte Schlimmeres verhindert werden und unsere Siegeszeremonie fortgesetzt werden. Zu dieser begab sich sogar der eloquente Lauf-Event-Reporter persönlich voller Begeisterung von seinem Podest und beglückwünschte uns Fünf. Das anschließende Siegerfoto ließ dieser sich nicht nehmen, völlig ungeachtet weiterer Zieleinläufer, selber vorzunehmen.

Die Sonne hatte sich bereits dem Horizont genähert als wir das Schwimmbad verließen. Es ging zurück ins Sägewerk, wo wir uns ein paar Stündchen von den insgesamt 1091 Höhenmetern unseres Marathons ausruhen konnten bevor es zum wohl verdienten Siegermahl ging. Bei muckeligem Ambiente ließen wir den Abend beim Italiener ausklingen.

Die folgende Nacht war wesentlich ruhiger als die vorherige. Am Morgen fegten wir auf leicht wackeligen Beinen die letzten Späne zusammen und verließen unser Nachtquartier, um nochmals bei Ralfs Mutter zum Frühstück einzukehren.

Am Ende unserer Reise kamen mit Ralf und mir zwei frisch gebackene Marathonis in Flensburg an. Für Andreas war es der erste Marathon in Remscheid. So einen hatte er bisher auch noch nicht erlebt. Peter und Wolfgang haben sich von ihrem Lauf im letzten Jahr nicht abschrecken lassen und sich nochmals erfolgreich in die Läufer-Hölle des Bergischen Landes gewagt. Ich freue mich riesig, dass ich an dem tollen Männerausflug sowie dem Lauf teilnehmen konnte und möchte mich hier nochmals bei unserer Truppe und unseren Gastgebern vor Ort bedanken.

Bericht von Michael Gödecke







## Jahresplanung 2017

|                        |   |
|------------------------|---|
| 15. Januar             | Helferfrühstück im „Antik Cafe“                             |
| 11. Februar            | Erste-Hilfe-Kurs <b>+</b>                                   |
| 12. Februar            | Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück |
| 21. März               | Mitgliederversammlung in der Jugendherberge                 |
| 24. März bis 12. Mai   | Anfängerkurs „Fit in den Frühling“                          |
| 24. März bis 21. April | Auffrischkurs „Nordic Walking“                              |
| 17. Juni               | Ausflug mit gemeinsamer Wandertour auf Sylt                 |
| 18. Juli               | Sommerfest  |
| 26. August             | Wattwanderung mit Andreas                                   |
| 13. Dezember           | Punschtour  |
| 17. Dezember           | 33. Adventlauf  |
| 21. Dezember           | Weihnachtsfeier im „Ambiente“                               |

### LeDiMo - was ist das?

„LeDiMo“ heißt „**L**etzter **D**ienstag im **M**onat“ und steht für unsere zwanglosen Treffen nach dem Laufen und Walken im Treffpunkt Stadion. Dort genießen wir in anspruchsvoller Umgebung kalte Getränke und leckeres Essen - vorzugsweise Currywurst / Pommes Frites - bei kurzweiligen Gesprächen. Die „Alteingesessenen“ freuen sich über jedes neue Gesicht - sei dabei!

| LeDiMo - Termine 2017 |
|-----------------------|
| 24. Januar            |
| 28. Februar           |
| 28. März              |
| 25. April             |
| 30. Mai               |
| 27. Juni              |
| 25. Juli              |
| 29. August            |
| 26. September         |
| 31. Oktober           |
| 28. November          |



## „Bauch- Beine- Po“

Auf den ersten Blick sieht es nicht so aus, als würde man durch einen solchen Kurs gute Laune bekommen. Wer jedoch merkt, wie der Körper gekräftigt und Muskeln aufgebaut werden, wird gerne Karolas BBP-Kurs besuchen. Der Kurs findet ab dem kommenden Jahr mittwochs in der Turnhalle der Waldschule statt.

Weitere Infos bei: Karola



---



Wir freuen  
uns auf Sie!

**DER HERRENSALON**  
**PETERSEN**

**Neustadt 54**  
**24939 Flensburg**

**Tel. 0461 - 42 194**  
**kaysprenger@t-online.de**

**Öffnungszeiten:**  
**Mo geschlossen • Di, Mi, Fr. 8 - 18 Uhr**  
**Do. 8-19 Uhr • Sa 8 - 13 Uhr**



**Alle Jahre wieder – und dieses Jahr zum 32. Mal**

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Sportler!

Kurz vor Weihnachten gibt es noch einmal die Gelegenheit, sich sportlich zu betätigen und gemeinsam mit anderen Lauf- freunden Weihnachtsstimmung in der Natur zu erleben.

Am Sonntag, den **11. Dezember 2016** richtet der 1. Flensburger Lauftreff zum 32. Mal den Flensburger Adventlauf aus. Alle Starts erfolgen im Stadion. Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille. Pokale werden für die größte teilnehmende Familie, größte teilnehmende Betriebssportgruppe, größte teilnehmende Schulmannschaft und die größte teilnehmende Vereinsmannschaft vergeben.

Für das leibliche Wohl ist nach dem Lauf mit heißem Tee im Stadion und einem Kuchenbuffet in der Jugendherberge gesorgt. Im Rahmen der Siegerehrung findet eine Verlosung von Sachpreisen statt.



Jetzt anmelden unter:  
[www.flensburger-lauftreff.de](http://www.flensburger-lauftreff.de)

| Startzeit:  | Laufstrecken:  |                        |
|-------------|----------------|------------------------|
| - 09:30 Uhr | Kirunalauf     | 5.400 m Nordic Walking |
| - 10:00 Uhr | Nikolauslauf   | 400 m                  |
| - 10:20 Uhr | Ruprechtlauf   | 1.900 m                |
| - 10:35 Uhr | Tannenbaumlauf | 5.400 m                |
| - 11:30 Uhr | Adventlauf     | 9.300 m                |

Für jeden Finisher der Veranstaltung spendet der 1. Flensburger Lauftreff einen Euro an das „Katharinen Hospiz am Park“ in Flensburg.

Wir danken allen unseren Sponsoren und Förderer für ihre Unterstützung zum Gelingen des Adventlaufes.

[www.optikdurchblick.de](http://www.optikdurchblick.de)

[simone.melzer@kissung-menden.com](mailto:simone.melzer@kissung-menden.com)  
Tel.: 02373 9371 - 22

[www.flensburger-lauftreff.de](http://www.flensburger-lauftreff.de)

Unsere traditionelle Punschtour am 07. Dezember beginnt in diesem Jahr am Nordermarkt - Neptunbrunnen um 18:00 Uhr.



Die Tage werden kürzer und kühler, die Getränke heißer: Was wärmt besser Leib und Seele als ein schönes warmes Glas Punsch? Das aus Indien stammende Mixgetränk, das englische Seefahrer bereits im 16. Jahrhundert nach Europa brachten, verdankt seinem Namen dem hindustanischen Wort „panch“ für fünf, das sich auf die ursprünglichen Zutaten Wasser, Wein, Zitronensaft, Früchte und Gewürze bezieht. In Skandinavien heißt er Glögg und wird mit Aquavit verfeinert, Österreich trinkt Jagertee.



**Orthopädische Praxis  
Dr. med. Tim Zidorn  
in Flensburg-Mürwik**



Am 15. Dezember 2016

findet um 19:00 Uhr

unsere

# Weihnachtsfeier

im Restaurant Ambiente

statt.

Das Gasthaus liegt in der Westerallee 55  
in 24941 Flensburg

Grünkohl



 natürlich  
Vegetarisch

- Norddeutsche Art
- Dithmarscher Art
- Italienischer Art
- Grünkohl - Moussaka
- Rübenmus
- Kasselerhacken
- Kochwurst
- Schweinebacke kalt + geröstet
- Salz-, Brat- und süße Kartoffeln
- Kürbis + Rote Bete
- Chilisteak von der Pute
- Frisches Gemüse
- Diverse Salate + Dressing
- Vanilleeis mit warmen Kirschen + Sahne
- 1 Bommi

- Grünkohl mit Bratlinge
- Salz-, Brat- und süße Kartoffeln
- Kürbis + Rote Bete
- Frisches Gemüse
- Gemüse Auflauf
- Rübenmus
- Frische Salate
- Vanilleeis mit warmen Kirschen  
und Sahne
- 1 Bommi

Preis: 16,- €

Anmeldungen möglich

bis zum 08. Dezember



Eine Anmelde-Liste liegt im Verein aus

Samstag, 11. Februar



## Erste-Hilfe-Ausbildung

(9:00 - 16:00 Uhr)

Ort: Medienraum im Stadion

Kosten: wird über die BG finanziert

### „Rotkreuzkurs“ - oder... Der neue Erste-Hilfe-Kurs!

Seit dem 01. April 2015 gibt es eine neu ausgerichtete Erste-Hilfe-Ausbildung, welche für alle angebotenen Kurse nach dem vorgenannten Datum verbindlich ist.

Die neue Ausbildung ist nun für alle Bereiche (Lehr-, Trainer-, und Übungsleiterschein, Betrieblicher Ersthelfer und alle Führerscheinklassen) einsetzbar und unterscheidet nicht mehr zwischen dem „kleinen“ Erste-Hilfe-Kurs (Lebensrettende Sofortmaßnahmen) und dem „großen“ Erste-Hilfe-Kurs. Die Dauer der Ausbildung ist auf 9 Unterrichtseinheiten reduziert worden und somit in einem Tag durchführbar. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Kursinhalte, bis auf einen Basisteil, individuell ausgerichtet werden können, z.B. in unserem Falle, mehr sportliche Aspekte eingearbeitet werden können.

Dies bedeutet, dass nun alle den gleichen Kurs mit den gleichen Inhalten besuchen, egal ob „Neuling“ oder „Wiederholer“.

Gleichgeblieben ist, dass der Kurs zur Aufrechterhaltung seiner Gültigkeit, alle zwei Jahre wiederholt werden muss.

Das Ziel dieser Novellierung ist:

„Durch mehr Praxis eine bessere Verfügbarkeit der Kenntnisse zu erlangen“

„Richtig helfen zu können - ein gutes Gefühl“

Wir, der 1. Flensburger Lauffreize, bieten für alle unsere Mitglieder in der ersten Jahreshälfte einen Erste-Hilfe-Kurs kostenlos an. Bei Fragen könnt ihr euch an Ralf Tonhäuser wenden.





# Tikots als Vereinsbekleidung

Hohe **Strapazierfähigkeit** und lange **Haltbarkeit** sind ebenso kennzeichnend für die **Running** Produkte wie der hohe **Tragekomfort**. ERIMA Sportswear bietet innovative Bekleidung für jede **Witterung** in modischem Design. Die Kleidung mit hervorragender Funktionalität ist für jeden Läufer und jede Laufgruppe geeignet. Die Preise haben sich im Juli um 2,00 € erhöht. Der neue Preis ist unten eingearbeitet.



**Singlet, 22 € für Vereinsmitglieder,**



**Laufshirt, 25 € für Vereinsmitglieder**



**Laufshirt Basic, 12 € für Vereinsmitglieder,**



**Longsleeve, 32€ für Vereinsmitglieder**

Alle Trikots inkl. kleinem Brustdruck und großem Druck auf dem Rücken (Logo vom Laufftreff).

Die Kollektion gibt es für Männer in den Größen S bis XXXL und für Frauen in den Größen 34 bis 48 (Singlet Größe 34-44)

und sind vom Verein mit 10,- Euro pro Shirt gesponsert.

Muster zur Ansicht und Anprobe sind vorhanden. Bei Interesse meldet euch bei Gertrud, Wolfgang, Andreas oder Peter

Hinweis: Auch Hoodys in unserer Vereinsfarbe mit Logo haben wir vorrätig!!



# Wandern mit dem 1.Flensburger Lauftreff



## 2016



| Tag        | Ort  | Zeiten                | Strecken  | Startorte              |
|------------|--|-----------------------|-----------|------------------------|
| Sa. 08.10. | Kropp  | 11:00-14:00           | 5+10km    | Kropp                  |
| So. 09.10. | Kropp  | 09:00-13:00           | 5+10km    | Kropp                  |
| So. 16.09. | Kayhude  | 09:30                 | 5+10+20km | Kayhude                |
|            |  | " Geführte Wanderung" |           | Parkplatz an der B 432 |
| So. 23.10. | Mölln  | 09:00-12:30           | 5+10+20km | Grambek                |
| So. 30.10. | Reinfeld   | 10:00                 | 5+10km    | Reinfeld               |
|            |  | " Geführte Wanderung" |           | Bahnhofstr.            |
| Sa. 05.11. | Jagel  | 10:00-13:00           | 5+10+15km | Jagel                  |
| So. 06.11. | Jagel  | 09:00-12:00           | 5+10+15km | Sportzentrum           |
| Sa. 12.11. | Tarp   | 09:00-13:00           | 5+10+15km | Tarp                   |
| Sa. 13.11. | Tarp   | 09:00-12:00           | 5+10+15km | Alexander Behm Schule  |
| So. 20.11. | Bargteheide  | 10:00                 | 5+10km    | Bargteheide            |
|            |  | " Geführte Wanderung" |           |                        |
| Sa. 03.12. | HH-Sankt Pauli   | 11:00-16:00           | 5+km      | HH-Sankt Pauli         |
|            |  | 11:00-15:30           | 11+km     | Restaurant Feuerstein  |
|            |  | 11:00-14:00           | 20+km     |                        |
|            | Busfahrt, Anmeldung bei Wolfgang Johannsen, 0461-20583 |                       |           |                        |
| So. 11.12. | HH-Niendorf  | 10:00                 | 5+10km    | HH-Niendorf            |
|            |  | " Geführte Wanderung" |           | U-Bahnstadion          |
| Sa. 31.12. | Bad Segeberg   | 09:15-11:00           | 5+10km    | Bad Segeberg           |
|            |  |                       |           | Möbel Kraft            |

# Wandern mit dem 1. Flensburger Laufftreff

|    <b>2017</b>     |   |              |                  |                              |
|--|---|--------------|------------------|------------------------------|
| Tag  | Ort   | Zeiten       | Strecken         | Startorte                    |
| Sa. 07.01.   | Joldelund   | 10:00-14:00  | 5+10km           | Joldelund-Dörpskrug          |
| So. 08.01.   | Joldelund   | 09:00-13:00  | 5+10km           | Joldelund-Dörpskrug          |
| <b>So. 22.01.</b>  | <b>Lütjensee</b>  | <b>10:00</b> | <b>7+12km</b>    | <b>Lütjensee</b>             |
|  | <b>Geführte Wanderung "Rund um Lütjensee"</b>                 |              |                  | <b>Grundschule</b>           |
| Sa. 18.02.   | Lindewitt   | 08:00-12:00  | 5+10+15km        | Schule in Lindewitt          |
| So. 19.02.   | Lindewitt   | 08:00-12:00  | 5+10+15km        | Schule in Lindewitt          |
| <b>So. 19.02.</b>  | <b>Lütjensee</b>  | <b>10:00</b> | <b>6+15km</b>    | <b>HH- U-Bahn Baumwall</b>   |
|  | <b>Geführte Wanderung HH "Hafencity u. Kontorhausviertel"</b> |              |                  |                              |
| <b>Sa. 26.02.</b>  | <b>Fredersdorf</b>  | <b>09:30</b> | <b>5+11+17km</b> | <b>Fredersdorf/Ortsmitte</b> |
|  | <b>Geführte Wanderung Blau Weiß Leezen</b>                    |              |                  |                              |
| So. 05.03.   | Mölln   | 08:00-13:00  | 5+10+15km        | Don Bosco-Haus               |
|  |   | 08:00-12:00  | 5+10+15km        | Don Bosco-Haus               |
| Sa. 11.03.   | Husum   | 10:00-14:00  | 5+10+15km        | Sporthalle                   |
| So. 12.03.   | Husum   | 09:00-13:00  | 5+10+15km        | Bürgerschule                 |
| <b>So. 12.03.</b>  | <b>Lütjensee</b>  | <b>10:00</b> | <b>5+10km</b>    | <b>HH U-Bahnhof</b>          |
|  | <b>Geführte Wanderung TSV Jütjensee</b>                       |              |                  | <b>Meierdorger Weg</b>       |
| Sa. 18.03.   | Jagel   | 09:00-10:30  | 5+10km           | Gaststätte Solo Mio          |
|  | Wanderung z. Deligiertentagung LV SH-HH-MH                    |              |                  | Bundesstr. 37 in Jagel       |

# Mensch beweg dich



## AUSDAUERTRAINING FÜR LÄUFER

- dienstags 18:00 - 19:00 Uhr, Stadion Flensburg
- freitags 17:30 - 18:30 Uhr, Stadion Flensburg
- 1. Dienstag im Monat, 2 Stunden Lauf
- 2. Dienstag im Monat, Lauf ABC
- 3. Dienstag im Monat, Intervall Training

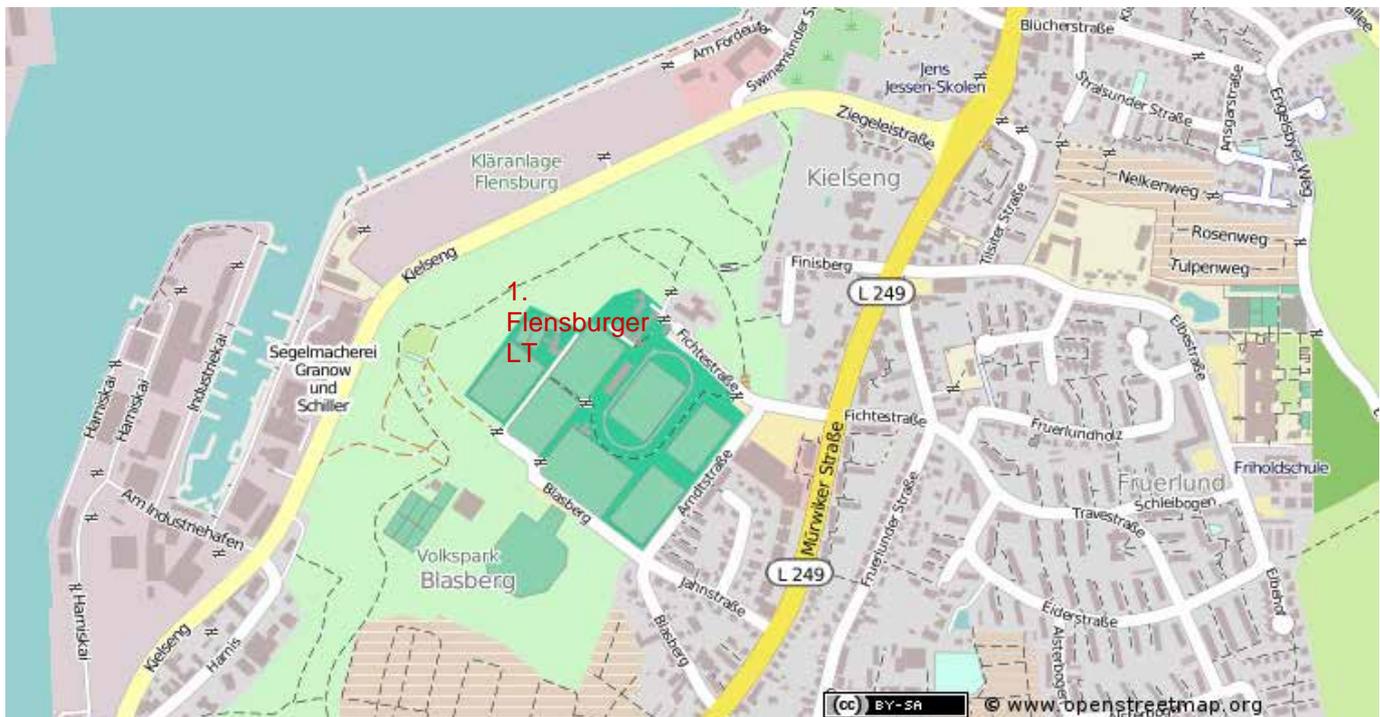
## AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr, Stadion Flensburg
- Freitag 17:30 - 18:30 Uhr, Stadion Flensburg
- 2. Dienstag im Monat, 1,5 Stunden Walken, Stadion Flensburg
- 3. Freitag im Monat, Schnupperwalken mit Jan, Stadion Flensburg

## AUSGLEICHSGYMNASTIK

- Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr, Turnhalle der Waldschule

Möchten Sie unsere Sportangebote kennenlernen?



Nehmen Sie doch einfach an einem kostenfreien Schnuppertraining teil!

# Impressum:



- Herausgeber: 1. Flensburger Lauftreff e.V.
- Postanschrift: Postfach 1522, 24905 Flensburg
- Redaktion: Wolfgang Köpp
- E-Mail: [Wolfgang.Koepp@flensburger-lauftreff.de](mailto:Wolfgang.Koepp@flensburger-lauftreff.de)
- Layout: Wolfgang Köpp
- Druck: Copy-Laden, Druck & Kopierzentrum  
Bahnhofstrasse 36, 24937 Flensburg
- Auflage: 80 Exemplare
- Copyright: © 1. Flensburger Lauftreff,  
alle Rechte vorbehalten

## Perpedes

erscheint dreimal jährlich,

seit 2015 auch auf unserer Homepage,

<http://www.flensburger-lauftreff.de>

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

Ende Februar 2017



## Macht aus Verbrauchern Klimaschützer:

*Der Energiesparshop der Stadtwerke Flensburg*

*Ideen und Produkte, die den Energieverbrauch  
senken und unser Klima schonen – ab sofort in  
unserem Online-Energiesparshop unter  
[www.stadtwerke-flensburg.de](http://www.stadtwerke-flensburg.de)  
Telefon 0461 487-4455*

**stadtwerke  
flensburg**